

CV

BALIOAREN CURRICULUMA

1

TRESNA
AZALTZEKO
SAIOA

2

TRESNAREN
APLIKAZIOA

4

URRATS

. . . .

3

NORBERAREN
ANALISIA

4

TALDEKO
GOGOETA

I. TRESNA AZALTZEKO SAIOA

• HELBURUA

Erakunde mailan, eta balio bereko lanpostuak baloratzeko tresnari dagokionez, Balioaren Curriculumaren tresna hau aurreko urrats edo fase gisa erabil daiteke. Bizipenetik abiatuta, **hausnarketarako eta gaikuntzarako tresna** bat da, lanpostuak baloratzeko tresna aplikatzean **faktoreen eta mailen identifikazioa genero-ikuspegitik egiten laguntzen** duena, ikuspegi zabalago batekin.

Curriculum Vitae gure lan-ibilbidea islatzen duen dokumentua bada eta garatutako funtzioei eta gaitasunei balioa emateko balio badu, Balioaren Curriculumak **genero-rol eta -estereotipoen balio desberdinagatik ikusezinak diren eta gure lanpostuari eta erakundeari balioa ematen dioten gaitasunak eta jakintzak ikusarazteko gonbita egiten digu.**

• EGITURA

- Enpresako **berdintasun erreferentearen** Balioaren CV-aren **adibidea**.
- Balioaren CV-a betetzeko **galdera inspiratzaileak**.
- Balioaren CV-a osatzeko **eredu autobetegarria**.
- Norberak **genero ikuspegitik analisisa** egiteko **gakoak**.
- **Taldean hausnarketa** egiteko **gakoak**.

ESPazio
SEGURUA
BERMATZEKO
KONPROMISOA
HARTU

EGIN EZAZUE
ZAURGARRITASUNAREN
AKORDIO BAT



2. TRESNAREN APLIKAZIOA



ENPRESAKO
BERDINTASUN
ERREFERENTEAREN
BALIOAREN
CV-AREN ADIBIDEA



BALIOAREN CV-A
BETETZEKO
GALDERA
INSPIRATZAILEAK



BALIOAREN CV-A
BETETZEKO
EREDU
AUTOBETEGARRIA

ENPRESAKO BERDINTASUN ERREFERENTEA

PROFILA

Feminista, emakumeen eta gizonen arteko berdintasuna erakundeentzat zein bertako pertsonentzat onuragarria dela sinesten duena. Tematia eta elkarrizketaren aldekoa, gure erakundeak hobeak, parekideagoak eta osasungarriagoak izan daitezen lan egiten gozatzen dut.

KONTAKTUA



HELBIDEA	Balio bereko lanak
WEBGUNEA	baisarea.eus
TWITTERRA	@sareabai

LORPENAK



- Berdintasunerako Negoziazio Batzorde aktibo eta osasuntsua.
- Berdintasunerako Plana diseinatu, negoziatu eta abian jarri.
- Sexu-jazarpen eta sexuan oinarritutako jazarpenaren aurkako protokoloa diseinatu eta ezarri.
- Emakume eta gizonen berdintasunerako lankidetzaren erakunde. Emakundek emandako aitortpena.
- BAI SAREAKo kidea.

FORMAKUNTZA



- Goi-mailako ikasketak
- Berdintasunari buruzko prestakuntza orokorra
- Berdintasunerako kudeaketari buruzko berariazko prestakuntza
- Sexu-jazarpen eta sexuan oinarritutako jazarpen kasuak saihesteko eta halakoetan aurre egiteko prestakuntza

GAITASUNAK



- Ikuspegi feminista
- Aliantzak eraiki eta sortzeko gaitasuna
- Sormena
- Enpatia
- Hausnarketarako gaitasuna
- Komunikazio-trebetasunak
- Lidergoa
- Erabakiak hartzeko gaitasuna
- Zeharkakotasuna
- Sarean lan egiteko gaitasuna
- Lantaldean aritzeko gaitasuna
- Entzuteko gaitasuna
- Kritika eta autokritikarako gaitasuna
- Aldaketaren kudeaketa
- Genero-sinkretismoaren kudeaketa
- Berdintasunaren arloko araudia ezagutzea eta errespetatzea
- Erresilientzia

ESPERIENTZIA PROFESIONALA



- Berdintasun teknikaria
- Genero-analista
- Zehaztapeneko eta plangintzako ingeniaria
- Interseksionalitate teknikaria
- Genero-arriskuen prebentzioko teknikaria
- Berdintasunaren pedagogo
- Team leaderra
- Zeharkakotasunaren arduraduna
- Komunikazio kanpainen arduraduna
- I+G+B+B_{erdintasun} arduraduna
- Coach motibazionala
- Gatazken bitartekotza
- Ekitaldien eta bileren zuzendaritza
- Berdintasunerako kudeaketako dokumentalista

BESTELAKO DATUAK



- Militantzia talde feministan
- Parte hartzea espazio feministetan

HIZKUNTZAK



Hizkuntzaren
erabilera
ez sexista

Genero-
lexikoa

Komunikazio
Ez Bortitza

CV

BALIOAREN CURRICULUMA

KONTAKTUA



- HELBIDEA** Balio bereko lanak
- WEBGUNEA** baisarea.eus
- TWITTERRA** @sareabai

FORMAKUNTZA



- Zure lanpostuaren jarduna egiteko, eskatzen den ikasketa-mailaz gain, **zein ikasketa edo ezagutza aplikatzen dituzu?**
- Lanpostua betetzeko behar diren zein **ezagutza garatu dituzu eremu pertsonalean** (zaletasunak, lagunekin eta familiarekin harremanak, militantzia, etxeko lanak eta zaintza-lanak, bolondres lanak)?

GAITASUNAK



- Zeintzuk dira **a priori zure berezko ezaugarriak?** Zer egiten duzu **modu mekanikoan**?
- Pertsonen artekoak, komunikaziozkoak eta fisikoak** diren zein **gaitasun** dituzu, horiek lortzeko modua edozein dela ere?
- Zure lana zure erakundearen **ingurumen- eta emozio-baldintzetan** egiteko, dituzun zein **trebetasun eta gaitasun** nabarmenduko zenituzke?

HIZKUNTZAK



- Hizkuntzak, gauzak azaleratzeko, komunikatzeko eta harremanetan jartzeko tresnatzat** hartzen baditugu, zenbat hizkuntza menderatzen dituzu zure lanpostua betetzeko?

PROFILA

- Nola **definitzen** duzu zure burua?
- Zein **bizipen eta esperientziek** bihurtzen zaituzte profesional?
- Zerekin **gozatzen** duzu zure erakundearen?



Zertan oinarritzen gara geure burua baloratzeko? **Daukagun horretan? Egiten dugun horretan? Eta... garen horretan?**

LORPENAK



- Zer **ekarpen** egiten diozu zure erakundeari? Identifikatu banaka eta/edo taldean lortutako lorpenak.



Kontuan hartzen duzu zerk dakarren **ongizatea eta osasuna**?

Zertaz zaude **harro** zure buruaz?

ESPERIENTZIA PROFESIONALA



- Zehaztu zure **lanpostuaren definizioan sartuta ez dauden eta/edo ekonomikoki baloratzen ez diren eginkizunak, zereginak eta enplegurako ekarpenak**. Idatzi. Adieraz itzazu CV formatuan, lanpostu gisa.
- Nola heltzen/gainditzen dituzu zure lanpostuak eskatzen dituen **ahalegin, zailtasun, neke eta tentsioak**? Zeintzuk dira zure estrategiak? Adieraz itzazu CV formatuan, lanpostu gisa.
- Zure lanpostuaren definizioak arduradun hitza barne hartzen duen edo ez alde batera utzita, **zer erantzukizun hartzen dituzu zure lanpostua betetzean** (pertsonengan, **konfidentzialtasunarekin**, finantzazioarekin, baliabide materialekin lotutako gaiengan)? Egin zerrenda bat izendatu lanpostu gisa.



Pentsa ezazu zein **profil profesional** garatu dituzun **eremu pertsonalean** (zaletasunak, lagunekin eta familiarekin harremanak, militantzia, etxeko eta zaintzako lanak, bolondres lanak) eta **zeintzuk aplikatzen duzun zure lanpostua betetzean**.

Zer hartzen duzu ahalegin edo esfortzutzat? Berdin baloratzen dituzu ahalegin **fisikoak, mentalak, animikoak...**? Zeintzuk daude **estereotipo femeninoekin edo maskulinoekin** lotuta?

BESTELAKO DATUAK



- Lan-eremutik kanpo** egiten edo parte hartzen duzun zerk aberasten du zure lana?

- Gaizki kontzeptualizatuz gero, gaizki politizatuko dugu. Celia Amorós
- Izendatzen ez dena, ez da existitzen. George Steiner
- Pertsonala dena, politikoa ere bada. Kate Millet

PROFILA

KONTAKTUA



👁️ IZEN-ABIZENAK

✉️ EMAILA

LORPENAK



FORMAKUNTZA



GAITASUNAK



ESPERIENTZIA
PROFESIONALA



BESTELAKO
DATUAK



HIZKUNTZAK



CV

3. NORBERAREN ANALISIA



Nola baloratzen duzu zeure burua? Sentitzen duzunagatik edo gainerakoek baloratzen dutenagatik?



Emakumeon ahalduntzea, funtsezko estrategia: emakumeok gure buruaren balioaz jabetzea



Ez baduzu zure balio diferentziala baloratzen, erakundeari egiten diozun balio-ekarpena, ez duzu CVan ikusaraziko



Kontuz inpostorearen sindromearekin



Zer da funtsezkoa: autobalorazioa edo gainontzekoen balorazioa?



Nor zaren nabarmentzeko konfiantza sentitzen duzu? Edo, aitzitik, denbora asko ematen duzu zarenari uko egiten?



Kontuz lanpostuetako genero estereotipoekin. Adibidea: gizarte langilea-sentibera. Duzun lanpostuagatik zugandik espero dena jarri duzu?



Arreta jarri genero-dikotomietan. Adib: jendeen dohaina/enpatia

- Zer aukera ematen du autobaloratzeak? Jabetzen al zara zure balioaz? Nola sentituko zinateke baloratua? Nola baloratzen dituzu gainerakoak, zer egiten duzu zure enpresa/lantaldea/arduradunak baloratzeko?
- CV-a betetzean, zer emozio nabarmenduko zenuke?
- Zerk eman dizu poza? Zerk eman dizu beldurra?
- Zure burua baloratzerakoan taldearen iritzian pentsatu duzu?



4. TALDEKO GOGOETA

HAUSNARKETA ATALETZ ATAL

LANPOSTUAREN DEFINIZIOA. IZENDATZEAREN GARRANTZIA

- Erraza izan da lanpostuak definitzea?
- Jasotakoa bat dator LLOan jasotakoarekin?

PROFILA

- Profilaren definizioa batez ere enplegutik egin da? Bizitzaren beste esparru eta alderdi batzuetatik jaso al dira ideiak?
- CV itsuak. Osatu duten pertsonen izena ikusi gabe, igartzen al da emakumea edo gizona den? Emakumeek eta gizonek neurri handiagoan edo txikiagoan baloratzen dute euren burua enpleguaren ikuspegitik? Eta beste eremu batzuetatik?

GAITASUNAK

- Jaso al da baloratzearekin berarekin lotutako baten bat? Eta umorearekin? Eta ilusioa izateko gaitasunarekin?
- Kostatzen al zaie gizonei emakumeei lotutako gaitasun bat jartzea, eta alderantziz?
- Zer gaitasun ez daude ondo ikusiak, ez dira baloratzen zure enpresan, sektorean...?

ESPERIENTZIA PROFESIONALA

- Lanpostuak dituen funtzio eta eginkizun kopurua. Horietako zenbat dira lanpostuaren definizioaren parte? Zeintzuk ikusarazi eta aitortzen dira? Ohikoagoa da lanpostu batzuetan besteetan baino?
- Ikusi ezin direnen kasuan, sortzetikoak direlako da?
- Dikotomiak izendatzerakoan. Adib.: Zuzendaria/Arduraduna

FORMAKUNTZA

- Jasotzen al dira profilei balio handiagoa ematen laguntzen dieten garapen pertsonalarekin eta kulturalarekin lotutako prestakuntzak?
- Ba al dago titulurik gabeko prestakuntzarik?

LORPENAK

- Zer da lorpen bat? Aitortutako arrakasta bat izan behar du? Helburu gisa markatuta egon behar du? Denboran mantendu den zerbait izan behar du?
- Aitortzen al dira?

HIZKUNTZAK

- Zer balotatzen dugu gehiago, menperatzen dugun hizkuntza kopurua edo nolakoa den horien erabilera?

BESTELAKO DATUAK

- Ba al dago lan-eremuan kontatu ezin den jarduerarik? Jarduera edo arlo batzuk besteak baino gehiago baloratzen dira?
- Militantzia feminista baloratzen da?

BALIOAREN KULTURARI BURUZKO IKASKETA

- Bildu den zein informazio da ezinbestekoa lanposturako? Norberaren eta enpresaren ikuspuntutik.
- Zein lanpostu eta item (funtzioak, gaitasunak, esperientziak, esfortzuak...) gainbaloratzen ditugu/behar bezala baloratzen ditugu/gutxien ditugu? Ordainsari-politikarekin bat dator?
- Esplizituki egiten duguna, hitz egiten duguna baloratzen dugu? Baloratzen dugu hitz egiten ez dugun hori? Zer gertatzen da izendatzen ez denarekin?
- Zer baloratzen da enpresan? Zure lantaldean? Zer baloratzen du zure arduradunak?
- Zeri kentzen diogu balioa?
- Zure ustez, ohikoa al da pertsonen ekarpena eta lana nabarmentzea, esplizitu egitea...? Soldatan islatzen da?

BALIOA BIRDEFINITUZ

- Zein da balioari buruz izan duzun ikasketa? Zerk harritu zaitu?
- Zein 3 hitz lotuko zenituzke balioarekin?/Zein 3 hitz dira funtsezkoak balioa definitzeko?